Bericht 1. Hilfe Workshop vom 15. März 2023

Trotz einem weiteren Stadtschützen-Termin in dieser Woche, die VV, konnte ich 18 Stadtschützen, Gewehr und Pistole, in der Schützenstube im WEIER begrüssen und anstossen mit dem gesponserten 1. Hilfe Hot Drink mit Schuss vom Rest. Gässli Langenthal.

Gekonnt führten Alina und Markus durch den Abend zum Thema Schussverletzungen, Druckverbände, Herzinfarkt, Herzstillstand und Notfallnummern mittels geführter Theorie und Diskussionen und anschliessenden Arbeitsposten zum gegenseitigen Beüben. Ich hoffe, dass nun alle Ruhe bewahren werden bei einem möglichen Vorkommnis und Sofortmassnahmen nach dem Prinzip ABCDE (auf Deutsch: **Atemwege, Atmung, Kreislauf und neurologische Defizite)** einleiten werden, zumal jeder nun weiss, wo in unseren beiden Ständen die Notfallnummern und die 3 Verbandskästen sich befinden.

Gegen 21.30 Uhr konnte ich den Workshop abschliessen, mit dem besten Dank an das San Team unter der Leitung von unserer Alina Korotya und Markus Jurt und unserem Schützenstubenwirt Beat Schütz für die Bewirtung.

16.03.2023 ernst stettler

samariter

WAS TUN IM NOTFALL?

samariter.ch

Bewahren Sie Ruhe!

SCHAUEN:
Die Situation überblicken

- Was ist geschehen?
- Wer ist beteiligt?
- Wer ist betroffen?

DENKEN:
Gefahren erkennen

- Besteht Gefahr für Helfende?
- Besteht Gefahr für andere?
- Besteht Gefahr für Unfallopfer?

HANDELN:
Selbstschutz
und Erste Hilfe leisten

- Unfallstelle absichern, Maschinen und Geräte ausschalten
- Erste Hilfe leisten, alarmieren

Die betroffene Person ist ansprechbar

- Wünsche?
- Blutungen?
- Schmerzen?
- Allenfalls **Notruf 144**

Die betroffene Person ist bewusstlos bei erhaltener Atmung

- Stabile Seitenlage → **Notruf 144**
- Atemkontrolle weiterführen bis Sanität eintrifft

Die betroffene Person ist bewusstlos bei fehlender Atmung

- **Notruf 144 → Wiederbelebung:**
  30 Herzdruckmassagen
  Drücken Sie jeweils 5–6 cm tief mit einer Frequenz von 100- bis 120-mal pro Minute fest und schnell in die Brustkorbmitte, **gefolgt von 2 Beatmungsstössen.**
  Achten Sie auf sichtbare Brustkorbbewegungen!
  ... oder nur Herzdruckmassagen ohne Beatmung
- **Falls Defibrillator (AED) vorhanden:**
  Gerät einschalten und Anweisungen befolgen

Notrufnummer 144 – für alle medizinischen Notfälle

Wo ist der Unfallort?
Wer ist der Anrufer?
Wie lautet die Rückrufnummer?
Was ist genau passiert?
Wann ist der Unfall passiert?
Wie viele Personen sind betroffen?
Weiteres Gibt es besondere Gefahren? Zum Beispiel Benzin oder Strom? Ist die Unfallstelle gesichert?

Beenden Sie den telefonischen Notruf 144 erst, wenn dieser Ihnen bestätigt, Sie verstanden zu haben.

Auf Nummer sicher gehen

Speichern Sie die wichtigsten Notrufnummern auf Ihrem Festnetz- und Mobiltelefon. Lieber jetzt als gleich:

144 Sanitätsnotruf
145 Tox Info Suisse
1414 REGA
117 Polizei
118 Feuerwehr
112 Europäischer Notruf

Zeigen Sie im Notfall Zivilcourage.

Nur nichts tun ist falsch!

Weitere Erste-Hilfe-Massnahmen finden Sie auf der Folgeseite.

Wundversorgung

Bei kleinen Schürfungen und oberflächlichen Schnitt-, Riss- oder Quetschwunden:

- Wunde mit alkoholfreiem Desinfektionsmittel reinigen und desinfizieren
- Wundverband (Heftpflaster oder Gaze mit Verband) anbringen

Bei tiefen und grossen Wunden, anhaltendem und pochendem Schmerz, Eiterabsonderung und ausweitender Rötung:

- Sofort den Arzt aufsuchen

Bei schweren Blutungen:

- Umgehend die Notrufnummer 144 wählen
- Druck auf die Wunde ausüben, bis Hilfe eintrifft. Vorzugsweise mit einer sterilen Kompresse oder Ihrer Hand, einem T-Shirt, Handtuch etc. – mit allem, was Sie auf die Wunde pressen können, um die Blutung zu verlangsamen

Insektenstich

Wespen-, Bienen-, Hornissen- oder Hummelstiche können zu schmerzhaften sowie juckenden Rötungen und Schwellungen führen. Ansonsten gibt es bei Nichtallergikern meist keine grösseren Reaktionen:

- Stachel mit einer Pinzette entfernen. Nicht ausdrücken
- Stichstelle kühlen
- Bei bekannter Allergie eigene Medikamente einnehmen
- Stiche im Lippen- und Mundbereich sind prinzipiell gefährlich, weil die Schleimhäute schnell anschwellen können. Das kann zu Atemnot führen. In diesem Fall die Notrufnummer 144 wählen

Achtung!
Insektenstiche können einen allergischen Schock auslösen: Fallender Blutdruck und blockierte Atemwege sind mögliche Folgen. Konsultieren Sie in diesem Fall umgehend einen Arzt oder rufen Sie bei intensivem Verlauf den Notruf 144 an.

Vergiftung

Bei einer Vergiftung durch Pflanzen, Pilze, Chemikalien oder andere Substanzen ist rasches Handeln äusserst wichtig. Deshalb im Verdachtsfall:

- Feststellen, was eingenommen wurde, wann und wie viel
- So rasch wie möglich Tox Info Suisse (145) anrufen und die Anweisungen befolgen
- Bei auffälligem Verhalten, eintretender Bewusstlosigkeit oder Atemnot sofort den Notruf 144 alarmieren
- Beim Arztbesuch die Pflanze, die Chemikalie, den Pilz oder das in Verdacht stehende Gift mitnehmen

Achtung!
Sofern von Tox Info Suisse nicht anders angewiesen:

- Auf keinen Fall das Erbrechen herbeiführen
- Nichts trinken resp. keine Getränke verabreichen; auch keine Milch

Fieber beim Kind

Grundsätzlich gilt:

- Messen Sie regelmässig die Temperatur (morgens, mittags, abends)
- Gönnen Sie dem Kind Ruhe
- Versuchen Sie, das Fieber mit handwarmen (nicht kalten) Wadenwickeln zu senken
- Sorgen Sie dafür, dass das Kind viel trinkt (ungesüsste Getränke)

Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt noch am selben Tag, wenn:

- weitere Symptome wie Erbrechen oder Durchfall hinzukommen
- sich das Bewusstsein des Kindes verändert und es nicht wie gewohnt auf Sie reagiert
- das Fieber bei Kindern über 39 Grad steigt und länger als 3 Tage dauert
- das Fieber nach Auslandreisen oder zusammen mit Benommenheit oder Atembeschwerden auftritt
- das Fieber bei Säuglingen über 38,5 Grad ist

Nasenbluten

Nasenbluten ist meistens harmlos und ganz einfach zu stoppen:

- Aufrechte Sitzhaltung einnehmen. Das senkt den Druck in den Blutgefässen
- Kopf nach vorn beugen
- Beide Nasenflügel 5 bis 10 Minuten zusammendrücken
- Einen mit kaltem Wasser gekühlten Waschlappen auf den Nacken legen. Keine Eiskompressen verwenden wegen Frostbeulen-Gefahr
- Blut ausspucken, nicht schlucken. Verschlucktes Blut führt zu Übelkeit

Achtung!
Hält das Nasenbluten länger als 30 Minuten an oder leidet die Person häufig an Nasenbluten, ist es ratsam, den Arzt aufzusuchen.

Verbrennung

Offenes Feuer, heisse Herdplatten, Strom oder kochende Flüssigkeiten können zu Verbrennungen beziehungsweise Verbrühungen führen:

- Die betroffene Körperstelle schnellstmöglich mindestens zehn Minuten lang mit kaltem Wasser kühlen
- Allfällige Brandblasen nicht öffnen
- Wunde mit einem sterilen Verband versorgen
- Muss die Wunde zusätzlich medizinisch versorgt werden, decken Sie diese locker mit einer Plastikfolie oder einem sauberen Plastikbeutel ab
- In schweren Fällen die Notrufnummer 144 alarmieren

Achtung!
Grosse Verbrennungen oder Verbrennungen bei Säuglingen und Kleinkindern vorsichtig kühlen, um keine Unterkühlung auszulösen. Belassen Sie die Wunde, wie sie ist. Auch Kleidungsstücke, Schmuck etc. nicht entfernen. Das Entfernen könnte die Verletzung verschlimmern.

Verschlucken

Hat sich eine erwachsene Person oder ein Kind über 1 Jahr verschluckt, entfernen Sie den Fremdkörper so schnell wie möglich:

- Husten, husten und nochmals husten
- 5 Schläge mit der flachen Hand auf den Rücken zwischen die Schulterblätter. Der Oberkörper sollte dabei nach vorn gebeugt sein
- 5 Heimlich-Manöver durchführen: Fassen Sie mit den Armen von hinten um den Bauch und bilden Sie eine Faust, die Sie mit der anderen Hand festhalten. Ziehen Sie nun ruckartig Ihre beiden Hände mit einer Aufwärtsbewegung zurück. Wiederholen Sie dieses Manöver bis zu 5 Mal

Verschlucken beim Baby

Erste Hilfe bei Babys, die zu ersticken drohen:

- Baby mit dem Gesicht nach unten auf Ihren Oberschenkel oder Unterarm legen, sodass sein Kopf unter der Brustkorbhöhe liegt
- 5 Schläge mit der flachen Hand auf den Rücken zwischen die Schulterblätter. Der Oberkörper sollte dabei nach vorn gebeugt sein
- Mit 2 Fingern 5-mal in die Brustmitte, knapp unter der Brustwarzenlinie, drücken
- Wiederholen, bis der Fremdkörper ausgestossen wird oder das Kind hörbar weint

Achtung!
Babys niemals schütteln!

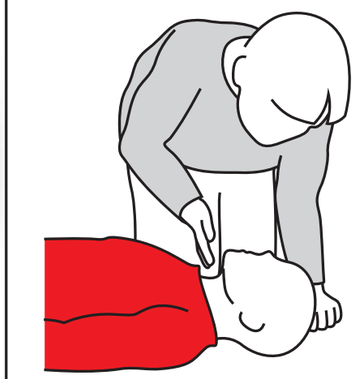
Auffinden einer Person

samariter

Bewusstsein prüfen

nicht vorhanden

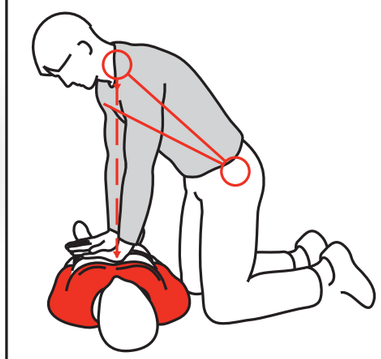
«Hilfe» rufen



erkennbare Atmung

nicht vorhanden

Notruf 144



30 Thoraxkompressionen

Wechsel

vorhanden

Situationsgerecht helfen

gegebenenfalls

Notruf 144

vorhanden

Bewusstlosenlagerung
Seitenlagerung

2 x beatmen

AED holen oder anfordern
AED = Automatischer externer Defibrillator

© Copyright by Schweizerischer Samariterbund 2014

www.samariter.ch

Schussverletzungen

a) Eintrittswunde b) Austrittswunde

a) Einschuss ventral b) Ausschuss dorsomedial

Die Verletzungen im Körper entstehen dadurch, dass beim Durchdringen des Körpers durch das Projektil Teile von dessen kinetischer Energie an den Körper abgegeben werden. Die Energie des Projektils ist umso größer, je höher Geschossgeschwindigkeit und/oder -masse sind. Die Projektile, die einer Faustfeuerwaffe entstammen, haben in der Regel eine Geschwindigkeit zwischen 250 und 370 m/s, während die Projektile beim Verlassen eines Sturmgewehrs eine Geschwindigkeit zwischen 780 und 940 m/s aufweisen.

Penetrierende, insbesondere thoracoabdominale Schussverletzungen verlaufen häufig letal. Das Überleben des Opfers einer solchen Verletzung hängt massgeblich von der zeitnahen Blutstillung ab. Der perforierende Fremdkörper sollte bis zur Entfernung unter kontrollierten Bedingungen an seiner Position belassen werden, da er einen tamponierenden Effekt besitzen kann.

Vorgehen:
<C>ABCDE-Schema

a) <C> – Critical Bleeding: Stark blutende Extremitätenverletzungen, welche die Vitalfunktionen beeinträchtigen können, sollen mit Priorität versorgt werden.
   Mittel der Wahl sind:
   ▪ manuelle Kompression
   ▪ Komp ressionsverband
   ▪ Anlage eines Tourniquets
   Die indikationsgerechte Anwendung von Tourniquets gilt auch im zivilen Umfeld als sicher. Die Anwendung eines Tourniquets stellt eine temporäre Maßnahme dar und sollte, sobald es Situation, Zeit und Versorgungskapazität ermöglichen, durch andere blutstillende Maßnahmen ersetzt werden.
   Das Tourniquet sollte idealerweise 10–15 cm oberhalb der Verletzung angebracht werden. Indikationen zur Anlage eines Tourniquets sind:
   ▪ lebensgefährliche Blutungen/multiple Blutungsquellen an einer Extremität
   ▪ Nichterreichbarkeit der eigentlichen Verletzung
   ▪ mehrere Verletzungen mit Blutungen
   ▪ schwere Extremitätenblutung mit gleichzeitigem kritischen A-, B- oder C-Problem
   ▪ Unmöglichkeit der Blutstillung durch andere Maßnahmen
   ▪ schwere Blutungen an Extremitäten bei Zeitdruck unter Gefahrensituationen.

b) ABCDE

A- Airways & HWS Stabilisation -> Aspirationsgefahr, Schädel-Hirn-Traumata, HWS-Verletzungen bei sekundärer Sturzfolge

B- Breathing -> Bei Thoraxverletzungen Wunde luftdicht verschliessen

C- Circulation -> Nachdem initial bereits vital bedrohliche Extremitätenblutungen unterbunden wurden, gilt es die Verletzten nach weiteren Blutungen abzusuchen und ggf. blutstillende Maßnahmen durchzuführen. Liegende Tourniquets und Druckverbände müssen erneut auf ihre Effektivität überprüft werden.

D- Disability -> Erhebung GCS = Glasgow Coma Scale, Abfrage der Orientierung zu Ort, Zeit und Person sowie die Überprüfung der Pupillenreaktion

E- Environment-> Wärme- oder Kälteschutzmassnahmen

Herzinfarkt

Beim Herzinfarkt handelt es sich um eine lebensbedrohliche Erkrankung, bei der es durch den Verschluss einer oder mehrerer Herzkranzarterien zu einer anhaltenden Minderversorgung des Herzmuskels mit Blut kommt. Ohne rasche und wirksame Hilfe stirbt infolgedessen der nicht mehr durchblutete Teil des Herzmuskels ab. Je nach Größe der betroffenen Herzkranzarterie ist ein mehr oder weniger großer Teil des Herzmuskels betroffen. Somit sind auch die Auswirkungen unterschiedlich: Ein Herzinfarkt kann, wenn das betroffene Gefäß sehr klein ist, von der betroffenen Person unbemerkt ablaufen. Es kann aber auch zu einem sofortigen Herzstillstand führen, wenn das verschlossene Gefäß sehr groß ist oder ein Herzinfarkt wiederholt auftritt.

Da ein Herzinfarkt unterschiedlich stark auftreten kann, sind auch die Anzeichen unterschiedlich intensiv ausgeprägt. Im schlimmsten Fall tritt ein Herz-Kreislauf-Stillstand ein. In diesem Fall muss sofort mit der Herzdruckmassage begonnen werden.

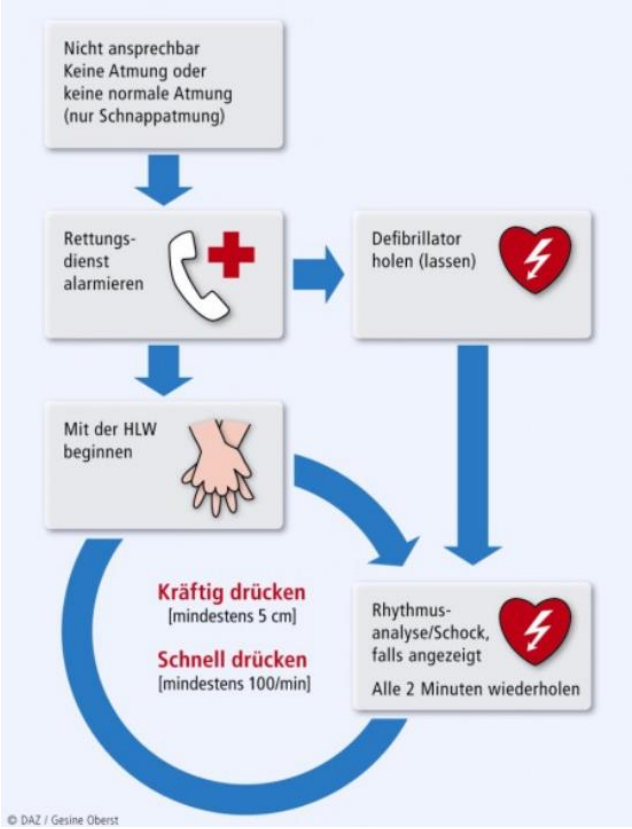
Vorgehen:

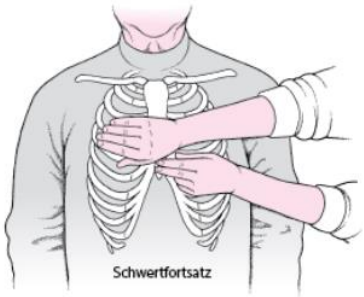
- Rettungsdienst alarmieren (Notruf).
- Überprüfen des Bewusstseins, Atmung und Lebenszeichen. Bei einem Kreislaufstillstand muss sofort die Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen und bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes durchgeführt werden.
- Ist die betroffene Person bei Bewusstsein, ist sie schonend zu lagern, d.h. bequem mit erhöhtem Oberkörper. Dies entlastet das geschwächte Herz.
- Enge Kleidung öffnen und die betroffene Person gegenüber seiner Umgebung abschirmen. Unruhe, Aufregung und Anstrengung sind unbedingt zu vermeiden.
- Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes muss der betroffene Mensch von der ersthelfenden Person ständig betreut und der Kreislauf überwacht werden.

Herzstillstand

Ein Herzstillstand kann durch alles verursacht werden, was den Herzschlag anhält. Eine häufige Ursache, besonders bei Erwachsenen, sind Herzrhythmusstörungen (Arrhythmie). Eine andere mögliche Ursache ist ein Atemstillstand, zum Beispiel, wenn jemand ertrinkt oder eine schwere Lungenentzündung (Pneumonie) oder einen schlimmen Asthmaanfall hat.
Bei einem Herzstillstand ist die betroffene Person bewusstlos und atmet nicht mehr.
In diesem Fall muss sofort mit einer Herzdruckmassage begonnen werden. Die Erfolgschancen einer Wiederbelebung sind umso größer, je früher die Herzdruckmassage einsetzt.
Durch die einer Herz-Lungen-Wiederbelebung wird die Tätigkeit des Herzens wiederhergestellt. Das Blut wird dadurch manuell durch den Körper zum pulsieren gebracht, damit die Organe weiterhin mit Blut versorgt werden.
Gleichzeitig müssen immer die Rettungsdienste alarmiert werden.
Die Herzdruckmassage sollte möglichst auf einer harten Unterlage durchgeführt werden. Das bedeutet: Der oder die Betroffene sollte zum Beispiel auf dem Boden gelagert werden.
Wenn am Unfallort mindestens zwei Helfer anwesend sind, ist der AED durch einen von ihnen zu holen. Ansonsten kommt nur die Herzdruckmassage zum Einsatz.
Beim AED handelt es sich um einen automatischen externen Defibrillator. Der AED stellt eine allfällige Rhythmusstörung (Kammerflimmern) im Herz des Patienten fest. Durch den Stromstoss des AEDs (Defibrillation) kann das Herz des Patienten im optimalen Fall wieder in seinen natürlichen Rhythmus zurückgebracht werden.
Der Stromstoss durch den Defibrillator ist bei Kammerflimmern DIE Hilfe für das Herz des Patienten und kann Leben retten.

Vorgehen:





samariter

BLS-AED-SRC Algorithmus 2021

Rasche Sicherheitskontrolle der Umgebung

↓

Bewusstlose Person
Fehlende oder abnormale Atmung

↓

Nach Hilfe rufen
Alarmierung Tel. 144
AED anfordern oder holen

↓

30 Thoraxkompressionen gefolgt von 2 Beatmungen

↓

Sobald ein AED eintrifft, Gerät einschalten und den Anweisungen folgen

Thoraxkompressionen
- Druckpunkt in der Mitte des Brustkorbs
- 100–120 pro Min.
- 5–6 cm
- Komplette Entlastung
- Minimale Unterbrechung
- Wenn möglich auf harter Unterlage

Bei Kindern
- Wenn kein Mobiltelefon verfügbar, 1 Minute CPR vor Alarmierung
- Beginn mit 5 Beatmungen
- Verhältnis 15 Kompressionen zu 2 Beatmungen
- Kompressionstiefe ⅓ Brustkorbdurchmesser